PLANTA CARA AL ACOSO ESCOLAR

Las claves para reconocer las señales de bullying

Salud y bienestar en 50 MINUTOS

Lectulandia

Plantar cara al acoso escolar es esencial si nos encontramos en esta injusta situación. El ***bullying*** es uno de los grandes problemas de los niños y adolescentes del siglo XXI, ya que el acoso ha salido de las aulas y se ha introducido en las redes sociales, haciendo que el **ciberacoso** aumente a un ritmo vertiginoso. Esta situación, que para la víctima puede tener trágicas consecuencias, es reversible, y aumentar la confianza del niño afectado por esta lacra y mejorar su vida social es posible.

Esta guía, breve y concisa, te ayudará a saber reconocer los síntomas del *bullying*, a saber las herramientas de las que disponen tanto los padres como los hijos para superar este problema y a saber cómo actuar frente al mismo. ¡Hazte con las herramientas necesarias para acabar con esta lacra!

Te ofrecemos las claves para:

- comprender las consecuencias del acoso escolar y descubrir los motivos que pueden llevar a una situación de estas características;
- identificar las señales que indicarán un posible caso de acoso escolar y aprender cómo actuar para que se instaure un clima de no agresión y de empatía;
- saber qué pasos se deben seguir cuando un niño sufre acoso, tanto a nivel legal como a nivel educativo;
- etc.

Marie Léon

Planta cara al acoso escolar

Las claves para reconocer las señales de *bullying*

En 50 minutos
Salud y bienestar - 0

ePub r1.0
Titivillus 14.08.2020

Marie Léon, 2018
Traducción: Laura Soler Pinson

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

CÓMO PLANTAR CARA AL ACOSO ESCOLAR

- **¿Problemática?** Agresiones reiteradas, vejaciones, insultos, marginación… El acoso escolar tiene consecuencias terribles para el niño que lo sufre. Si bien antiguamente se silenciaba el tema, actualmente las escuelas ponen en marcha campañas con el objetivo de prevenir este tipo de situaciones. Poco a poco, se habla con más libertad. No obstante, con demasiada frecuencia, los padres y los profesores siguen sintiéndose desamparados ante esta epidemia.
- **¿Meta?** Comprender el acoso escolar, ayudar a nuestro hijo a enfrentarse a él y combatirlo con los medios a nuestro alcance.
- **¿Preguntas frecuentes?**
  - ¿Cualquier niño puede verse afectado por el acoso?
  - Creo que mi hijo es maltratado en el colegio. ¿Me hablará de ello?
  - ¿Cómo sé si mi hijo es víctima de acoso?
  - ¿Qué hago si mi hijo sufre acoso?
  - ¿Tengo que cambiar a mi hijo de colegio para que deje de sufrir agresiones?
  - ¿Qué hago si mi hijo es el acosador?
  - Como profesor, ¿cómo puedo hablar del acoso escolar en mi clase?

Aunque el acoso en el entorno escolar existe desde hace tiempo, no ha sido hasta ahora cuando ha recibido toda la atención. Y con motivo: en la actualidad, según los gobiernos autonómicos españoles, casi un
10 %
de los escolares se vería afectado en España. Una cifra alarmante, sobre todo porque los estragos que provoca son considerables: pérdida de autoconfianza, problemas en la escuela que pueden

llevar al abandono escolar, secuelas psicológicas, tentativas de suicidio…

Para que las agresiones sufridas se consideren acoso, tienen que ser reiteradas, que se hagan con el objetivo de hacer daño y que instauren una relación de fuerza dominante-dominado. Por lo tanto, el acoso no abarca las peleas y otros altercados a los que los alumnos pueden enfrentarse de manera puntual durante su trayectoria educativa. Se trata más bien de situaciones a las que la víctima se enfrenta cada día, como insultos, burlas, apodos, humillantes, golpes o rumores que se difunden para dañar su reputación.

Aunque antaño esta epidemia se limitaba al ámbito escolar, en la actualidad es mucho más invasiva, ya que también se desarrolla a través de las redes sociales. Por lo tanto, el niño no tiene ni un momento de descanso. Además, este problema conlleva una degradación insidiosa del ambiente de los centros educativos. Ante la envergadura del fenómeno, en España, organizaciones sin ánimo de lucro o la policía han creado campañas de movilización, y el Estado ha puesto en marcha teléfonos contra el acoso escolar para que el niño perseguido no esté solo.

Frente al sufrimiento en el que se encuentra sumido la víctima, es particularmente difícil encontrar las palabras justas para ayudarla. Por eso, esta obra te propone herramientas y consejos para luchar de manera eficaz contra este drama de la vida diaria.

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

Actos violentos con consecuencias dramáticas

Como decíamos anteriormente, en España, uno de cada diez alumnos sufriría la brutalidad de sus compañeros. El autor de esta agresión puede actuar solo o reunir en torno a él un pequeño grupo que dirige contra un niño en particular. Así, crea una relación de fuerza con su víctima, a la que acosa a diario, durante un periodo bastante largo, hasta el punto de convertirlo en una cabeza de turco. Aunque los actos de violencia física son los más visibles (peleas, golpes, deterioro de bienes personales, etc.), a menudo van acompañados por una violencia verbal (burlas, insultos, mofas, etc.), pero también psicológica (chantajes, marginación, rumores, etc.), que es más insidiosa y se detecta más difícilmente. Con frecuencia, estos maltratos escapan a la atención de los adultos, ya que la mayoría de las veces ocurren en el patio o fuera del colegio.

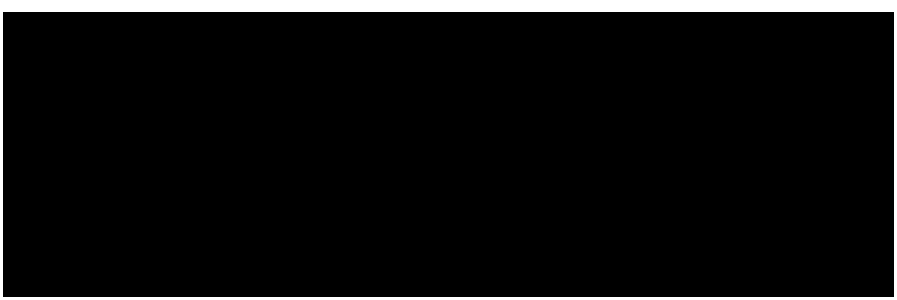
La víctima de acoso escolar se siente muy sola, y puede llegar a pensar que está profundamente aislada y desamparada. A menudo, es más pequeña o físicamente más débil que sus verdugos, y se ve incapaz de defenderse. Los verdugos suelen ensañarse cada vez más

a medida que pasa el tiempo, y aparecen el miedo, la inseguridad, un sentimiento de impotencia y, también, de culpabilidad.

> «Fui víctima de acoso escolar cuando era niño, y de esto ya hace más de veinte años. Fue un auténtico infierno que duró meses y meses. Por desgracia, en aquella época no existían las asociaciones. Al final, me armé de valor y fui a ver a uno de mis profesores, que me ayudó mucho. Me sentía culpable, cuando en realidad era la víctima» (Paul, 40 años).

Los niños que sufren estos ataques y humillaciones viven un auténtico calvario en su día a día. Su malestar aumenta a medida que pasan las semanas o, incluso, los meses —¡o los años!— que dura esa tortura. Ya a partir del domingo por la noche, aumenta cada vez más la angustia ante la idea de volver a la escuela y, cada mañana, el miedo acude a su cita. Pero, salvo por un desayuno que a veces cuesta ingerir, el niño o adolescente atormentado a menudo hace toda una demostración de inventiva para que no se note. Aun así, algunos indicios pueden hacer sospechar: dolores de cabeza recurrentes, enfermedades imaginarias, excusas para no acudir a la escuela, agresividad infrecuente, problemas de sueño, disminución del apetito, etc.

Cuando la situación de acoso se prolonga y el niño no encuentra ningún apoyo en sus compañeros, su aislamiento se vuelve total: no tiene amigos ni compañeros, su universo solo lo compone él. Esta sensación, a la que se añaden las agresiones sufridas, genera un terrible sufrimiento que puede llevarlo a considerar el suicidio.



¿Cómo explicar el rechazo a un niño?

Ante todo, el acoso se basa en el rechazo primario de la diferencia. Esta conducta conlleva la estigmatización de ciertas características de la víctima. Se manifiesta fundamentalmente en la escuela primaria y en el instituto. Según la edad, puede tratarse de una forma de vestir, más modesta o menos a la moda, o, incluso, de un físico que no se ciñe a los estándares. Esta particularidad se convierte en una diana ideal para las bromas: los niños pueden reírse de una nariz más grande, de unas orejas despegadas, de las pecas, de un sobrepeso, etc. En seguida aparecen apodos crueles, que constituyen el primer símbolo de exclusión del grupo. Además del físico, el niño también puede verse aislado por sus notas demasiado buenas o por su estructura familiar (padres homosexuales, progenitor ausente, etc.).

> «Todo empezó cuando cambié de colegio durante la primaria. Llegué a una escuela dura, con bastantes cabecillas. Era de lejos la mejor alumna, y eso no les gustaba. Sufrí de todo: golpes, apodos, mochilas abiertas con todo su contenido esparcido por el barro, insultos… No lograba hablar de ello, sentía vergüenza y pensaba que todo era por mi culpa. Al final, ya no trabajaba en clase para que me dejaran tranquila. Tuve que repetir, pero, afortunadamente, cambié de centro. Me costó años poder hablar de este periodo terrible de mi vida» (Sonia, 30 años).

¿Cuándo podemos afirmar que se está produciendo un acoso?

Se considera que se produce acoso cuando se comprueban varios de los elementos que presentamos a continuación:

- múltiples agresiones reiteradas, tanto físicas como verbales o

psicológicas;
- agresiones que perduran en el tiempo y siempre son cometidas por el o los mismos alumnos;
- una relación agresor-agredido que va acompañada de relaciones de dominación y de sumisión;
- un miedo cada vez más grande en el niño acosado.

El acoso, ¿un fenómeno grupal?

En la mecánica del acoso, no hay solo dos protagonistas, sino tres. El acosado, el o los acosadores y los testigos. Al principio, el acosador está solo y su atención recae sobre un compañero de clase que no le gusta. Por lo general, su víctima es más frágil y más vulnerable, y el verdugo en seguida observa que el niño que no le gusta le tiene miedo y no sabe defenderse. Así pues, empieza a atacarlo. Al ver que el acosador sale impune, otros alumnos deciden unirse a él para obtener la aprobación del «jefe» e, incluso, para protegerse de sus posibles agresiones.

Al margen de este grupo, están los testigos, aquellos que observan desde la distancia, en silencio. Son conscientes de lo que ocurre ante ellos, pero no se atreven a actuar, ya que, inevitablemente, esto acarrearía represalias y se encontrarían en la posición del acosado. Así, prefieren mirar hacia otro lado.

Una nueva variante: el ciberacoso

En estos últimos años, los blogs, el correo electrónico, las redes sociales y los móviles han agravado el calvario de las víctimas, puesto que ya no se limita a la escuela. Este nuevo tipo de acoso, o ciberacoso, toma proporciones preocupantes, ya que el anonimato y el uso de apodos dan al verdugo una sensación de poder actuar con total impunidad, sin que se le identifique.

Su fuerza también reside en el hecho de que los alumnos utilizan estas herramientas a una edad cada vez más temprana. Ya no es

extraño encontrar a niños que usen constantemente los *smartphones* desde la primaria. Durante las clases, una gran parte de los profesores les piden que apaguen sus móviles, pero una vez que llegan al patio, vuelven a encenderlos. No hay nada más sencillo que enviar un texto insultante por mensajería instantánea o en los foros, difundir fotos comprometedoras o que simplemente sirvan para hacer burla. Toda esta información en seguida se propaga por toda la escuela e, incluso, puede llegar a salir del marco escolar, puesto que cualquiera que acuda a la red podrá tener acceso a ello. Con tales herramientas, el acoso se convierte en una constante, y el sufrimiento psicológico se intensifica.

¿CÓMO LUCHAR CONTRA EL ACOSO?

¿Cómo sé si soy víctima de acoso escolar?

Desde hace un tiempo, y sin ninguna razón válida, en la escuela primaria o en el instituto:

- tus compañeros se ríen de ti;
- estropean tus cosas, tus libros o, incluso, tu ropa;
- te roban el móvil, dinero o tu tentempié;
- te dedican apodos crueles relacionados con tu apariencia física o con tu familia;
- se ríen cuando participas en clase;
- te empujan constantemente, intentan incitarte a pelear;
- te sientes aislado o solo para jugar o para comer en el comedor escolar…

Si te ves afectado por alguno de estos elementos, desgraciadamente eres víctima de acoso escolar. Las consecuencias sobre tu futuro pueden ser terribles si no reaccionas, tanto para tu rendimiento escolar (abandono) como para tu salud (física, si se producen agresiones, y psicológica, por el profundo malestar que sientes). Por lo tanto, en primer lugar, debes ser consciente de que la situación en la que te encuentras no es normal y no es aceptable: no tienes por qué sufrir las burlas y los golpes de tus compañeros. De hecho, no eres para nada responsable de lo que te ocurre, pero no te lo puedes guardar para ti: háblalo con uno de tus padres, con un profesor en el que confías o, incluso, con una asociación, puesto que pueden encontrar soluciones para acabar con el problema. Te hará falta mucho valor para salir de tu soledad, pero eres capaz de ello.

Cuando hables de lo que te sucede en el colegio con gente en la que confías, verás que no estás solo, y que existen otros niños que son

víctimas de su compañero de clase. No dudes en acudir a páginas de organizaciones que luchan contra el acoso escolar (por ejemplo, **Save the Children**) o en llamar a algún número gratuito para que puedas ofrecer tu testimonio sin desvelar tu identidad
(900 018 018
en España).

Como profesor, ¿qué puedo hacer si sospecho que se está produciendo un caso de acoso?

A menudo, al profesor le resulta complicado saber si realmente se está produciendo acoso o no, puesto que la violencia se comete con frecuencia lejos de la mirada de los adultos. Sin embargo, algunas señales (rastros de agresiones físicas, robos, marginación, etc.) pueden alertarte. Cuando seas consciente, no dudes en anotar su frecuencia en una tabla para ver si son recurrentes y si perduran en el tiempo.

Si un niño acude a ti para pedirte ayuda, lo más importante es que lo escuches. Si tienes que plantearle preguntas, procura que sean lo más abiertas posibles y nunca te posiciones. A continuación, tendrás que explicarle las medidas que se tomarán para solucionar el problema.

Una vez que la víctima te haya comunicado lo que vivía, tendrás que hablarlo con el cuerpo de profesores y con el director del centro para que se adopten medidas. Cuando hables con el agresor, deberás animarlo a que confiese sus actos y reconozca el impacto que han tenido sobre su víctima, sin desvelar su nombre.

Las asociaciones también recomiendan a las escuelas que lleven a cabo un trabajo exhaustivo sensibilizando a los alumnos sobre la temática del acoso escolar. Así pues, se pueden organizar clases en torno al tema, en las que podrán emitirse vídeos de sensibilización efectuados por niños o dibujos animados para los más jóvenes, y

que podrán clausurarse con un debate entre alumnos. En los centros educativos, dentro del Plan de Convivencia Escolar se propondrán consejos, recomendaciones y actividades que se llevarán a cabo dentro del establecimiento para prevenir el acoso. Entre las actividades, se podrán incluir talleres de escritura, la creación de carteles, vídeos de sensibilización, etc.

¿Cómo sé si mi hijo es víctima de acoso?

Incluso aunque el niño que sufre acoso haga de todo para que no se sepa, porque teme la repercusión si sus compañeros de clase se enteran de que se ha quejado o ha denunciado a sus agresores, varias señales de alerta pueden ponerte sobre aviso:

- tu hijo ya no quiere ir a la escuela;
- no hace más que mencionar dolores de tripa y de cabeza, e incluso enfermedades imaginarias;
- tiene náuseas y vómitos;
- te pide que lo acompañes hasta delante de la escuela o del colegio, o, por el contrario, se niega con insistencia a que lo hagas;
- ya no quiere hacer deporte con sus compañeros;
- deja de ver a sus amigos;
- de repente, tiene marcas de violencia física en el cuerpo y en la cara, como arañazos o equimosis;
- vuelve a casa con la ropa rasgada;
- su material escolar está deteriorado o ha desaparecido;
- te pide más dinero de lo habitual;
- parece más cansado;
- no hace los deberes y bajan sus notas;
- evita las conversaciones contigo;
- pierde apetito;
- se encierra en su habitación de repente, sin razón;
- parece más intolerante, más caprichoso e, incluso, agresivo.

Por desgracia, esta lista no es exhaustiva, pero si observas varios de estos elementos en la conducta de tu hijo y son repetitivos, debes considerar la opción de que sea víctima de acoso escolar.

Presta atención también a la conducta de tu hijo con sus hermanos y hermanas, sobre todo si son más jóvenes. Algunos niños que sufren malos tratos en el colegio podrían mostrarse más agresivos en casa, cuando están en su zona de confort.

¿Cómo abordo el tema con mi hijo?

A menudo, el niño se siente culpable por las agresiones que sufre y piensa que es el responsable. También puede tener miedo de que no lo crean por la gravedad de los hechos y, de esta manera, prefiere silenciarlos. O, simplemente, puede temer las represalias que se producirían si los niños que le hacen daño fueran castigados. La imagen que tiene de sí mismo también se deforma: ya no confía en él y piensa que no interesa a nadie, y esto último podría llevarlo a creer que sus padres tampoco lo quieren.

Si sientes que tu hijo está preparado para hablar de ello, puedes emitir hipótesis para iniciar la conversación: «Creo que están ocurriendo cosas horribles en la escuela. ¿Estás seguro de que todo va bien?». Si parece que quiere confiarse, háblale con franqueza, tranquilamente, enumerando los hechos que has observado en su conducta, sin juzgar jamás.

Bruno Humbeeck, doctor en Psicopedagogía, insiste en que hay que intentar tranquilizar al niño sobre el hecho de que no está solo y que otros chicos viven los mismos males que él, pero también sobre el hecho de que se va a buscar una solución. También hay que animarlo a hablar sin vergüenza, ya sea contigo, con amigos o, incluso, con asociaciones. Tampoco dudes en explicarle que no debe aceptar la posición de dominado que se le ha impuesto. Para el niño, se trata de un trabajo largo y difícil en el que podrás acompañarlo. Igualmente, haz que sienta que estás ahí para escucharle y ayudarle.

Al principio, puede ponerse a la defensiva, negarse a responderte, volverse agresivo o echarse a llorar. Si parece que no avanzáis, sugiérele que hable con otras personas. Y es que puede considerar

humillante la intervención de los adultos. Por lo tanto, debes mostrarte muy paciente, hacerle comprender que estás presente para él. También puedes dejar caer con discreción el nombre de asociaciones que se pueden encontrar por internet. Tener la sensación de que se le escucha debería tranquilizarlo un poco.

Suele ser aconsejable que tu hijo y tú acudáis a un psicólogo que podrá acompañaros en el trabajo de aceptación y de reconstrucción, dándoos consejos para retomar una vida normal.

¿Qué hago a continuación?

Reúnete con sus profesores

Dado que la escuela es el lugar de todos los problemas de tu hijo, no dudes en acudir allí para reunirte con total confidencialidad con el cuerpo de profesores, después de haber hablado con tu hijo. Pide cita con la dirección y explícale lo que sufre tu niño a diario. No dudes en mencionar claramente los males a los que tiene que enfrentarse. Para ello, elabora una lista precisa de lo que has observado y el momento en el que crees que empezó todo. El objetivo es sensibilizar a los profesores y hacer que presten más atención a las relaciones que se instauran entre los chicos en clase o en el patio, así como pensar juntos en las soluciones que se pondrán en marcha para proteger a tu hijo. En función de los hechos, puede tomarse la decisión de expulsar temporal o definitivamente al verdugo, tras haberle hecho tomar conciencia de las repercusiones que han tenido sus actos.

Si la humillación de tu hijo se debe a un miembro del cuerpo de profesores, reúnete con él para hablarlo con la mayor tranquilidad posible. No descartes que el profesor actúe sin mala intención, exasperado por un niño que es más lento que los demás o que tiene una actitud de suficiencia. En caso de que sí haya mala intención o, incluso, una auténtica maldad, tendrás que hablar con el director del centro. No obstante, el Estado es el único responsable por las faltas que comete el personal educativo.

Los enfermeros, que ven con frecuencia a los alumnos de primaria, de secundaria y de bachillerato, también podrían aportarte elementos de respuesta, sin olvidar, por supuesto, al orientador o, incluso, al asistente social. Asimismo, podrás pedir a un representante de la asociación de padres de alumnos que te acompañe en los pasos que des.

Denuncia

La ley castiga el acoso escolar, incluso aunque los hechos no se hayan producido dentro del recinto escolar. Tanto tú como tu hijo podéis denunciar si creéis que esto puede ayudarle. No obstante, cabe señalar que estos procesos suelen ser largos.

Si el acosador resulta condenado, sus padres pueden verse obligados a indemnizar a los padres de la víctima. Además, si el acosador tiene más de 14 años, se le podrá exigir responsabilidad penal y civil conforme al Código Penal, por el proceso penal de menores. En los casos más graves, puede llegarse a un internamiento, aunque se trata de una medida excepcional. Si se producen agravantes, como una discapacidad en la víctima, las condenas pueden elevarse. Si el verdugo tiene menos de 14 años, el Ministerio Fiscal se pondrá en contacto con la dirección del centro para que, dentro de sus atribuciones, adopte las medidas necesarias para acabar con esta situación y proteger al menor que los sufre. No debemos olvidar tampoco que, en caso de que se produzca una situación de acoso escolar, el centro será considerado responsable, por lo que podría verse obligado a responder por los daños y perjuicios causados por alumnos menores de edad.

En caso de que denuncies, el protocolo que debes seguir es el siguiente:

- en primer lugar, acudirás al centro para reunirte con el equipo directivo, que pondrá en marcha las medidas pertinentes;
- si la dirección no acaba con el problema o no actúa según sus atribuciones, podrás dirigirte al inspector educativo de tu zona;
- si el problema persiste, podrás dirigirte a la Fiscalía de

Menores;
- en última instancia, cabe la posibilidad de denunciar al colegio.

¿Dónde pido ayuda?

Tal y como hemos señalado anteriormente, existe un número gratuito, el
900 018 018,
que el Ministerio de Educación español pone al servicio de los menores cada día, durante las 24 horas.

También podemos encontrar algunas páginas web que ofrecen herramientas de información:

- Save the Children. Esta página contiene mucha información, sobre todo para las víctimas y los padres de las víctimas. En ella, se pueden ver vídeos de sensibilización, así como artículos con casos reales de alumnos acosados;
- la Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar. Este sitio web recoge una gran cantidad de información útil, como las creencias erróneas sobre el acoso escolar y la definición y las conductas típicas de los acosadores, así como las situaciones que llevan a estas conductas. También ofrece un plan de actuación, que en 2017 ya se había implantado en 32 colegios, e incide sobre el impacto positivo de estas acciones para erradicar el fenómeno. Asimismo, apuesta por el *coaching* infantil para reducir el riesgo de acoso.

¿CÓMO AYUDO A MI HIJO A QUE SE RECONSTRUYA?

Recuérdale que no está solo

El 2 de mayo se celebra el Día Internacional contra el Acoso Escolar para sensibilizar al mundo acerca de esta temática y darle una mayor visibilidad. Esto permite que las víctimas que sufren este tipo de abusos alberguen un poco de esperanza. ¡Qué alivio poder llamar o reunirse con alguien que sea capaz de ayudarles! Algo que les dará el valor suficiente para salir de esta espiral diabólica.

Este tipo de acontecimientos es fundamental para atraer las miradas de todos hacia esta problemática que cada vez afecta a más alumnos, pero también para concienciar a todo el mundo acerca del papel que tiene que desempeñar para frenar esta epidemia. Por ello, en las escuelas cada vez se presta más atención al acoso, sobre todo en el Plan de Convivencia, tal y como señalábamos antes, y también a través de actividades, como charlas y talleres impartidos por expertos.

En cuanto tu hijo te comunique el calvario que vive en la escuela cada día, tendrás que demostrar que estás muy presente para él para que note apoyo y, sobre todo, para que sienta que lo crees. No obstante, evita sobreprotegerlo, ya que esto podría causar que surjan en él nuevos miedos y preocupaciones.

Vuelve a darle ganas de vivir

Después de haberse movilizado y haber ayudado a su hijo a salir del infierno en el que vivía, los padres deben reflexionar acerca del futuro del niño. Tienen que demostrarle que su experiencia en la

escuela no refleja la de la vida en su conjunto, que es querido (y no solo por sus padres) y que tiene valor.

Una buena forma para ayudarle a distraerse es escoger con él una actividad extraescolar: un deporte, una asociación juvenil, clases de piano, de dibujo, de teatro, etc. No importa el tipo de actividad elegido; lo fundamental es encontrar una ocupación que le guste y que lo lleve a conocer a gente diferente, para que observe que no todo el mundo es violento y despreciativo, y que él también tiene derecho a tener amigos.

Igualmente, acudir a un psicólogo puede ser beneficioso para él si siente la necesidad. En cambio, se recomienda profundamente proceder a ello si el acoso ha durado más de un año. En efecto, si el niño es incapaz de tratar y de asimilar de una forma sana lo que ha vivido, los estragos en su vida de adulto pueden ser terribles.

Para acabar, incluso si el acoso ha empezado a través de las redes sociales, es inútil que lo dejes sin internet. Hay que encontrar el punto justo con él para que no se vuelva a sentir aislado o excluido. No dudes en poner en marcha normas de uso específicas con tu hijo y en modificar los parámetros de conexión en los distintos soportes desde los que puede tener acceso a internet.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cualquier niño puede verse afectado por el acoso?

El acoso afecta más a los chicos especialmente sensibles o tímidos, y que presentan una particularidad: una chica a la que consideran masculina, un niño afeminado, un joven que tiene una singularidad física, un alumno brillante, etc. Las diferencias, independientemente de su naturaleza, pueden generar un rechazo por parte de otro alumno, muy conformista o quizás celoso por esa originalidad que él no tiene. Evidentemente, los niños influenciables o vulnerables son las víctimas favoritas de estos verdugos, que presienten que no se atreverán a defenderse.

Creo que mi hijo es maltratado en el colegio, ¿me hablará de ello?

No necesariamente, ya que, a menudo, prefiere callarse por miedo a represalias o por vergüenza y culpabilidad. Por otra parte, probablemente no tendrá ganas de hablar de ello con sus padres, sino con niños de su edad o, aun mejor, con asociaciones en las que quien escucha es anónimo.

El temor de que no lo tomen en serio o no lo crean puede impedir que el niño acosado hable con su familia. No obstante, si su autoconfianza todavía no está muy mermada y si ya existía un clima de confianza entre vosotros, quizás te cuente la pesadilla que vive.

Si sientes que no desea abrirse a ti, no insistas. Podría retraerse. Facilítale el nombre de asociaciones en las que podrá expresarse con

total libertad.

¿Cómo sé si mi hijo es víctima de acoso?

Incluso si tu hijo no se queja de malos tratos en la escuela, unas señales somáticas repetidas tendrán que ponerte sobre aviso: dolores de tripa o de cabeza, problemas para respirar, fuertes accesos de eccema, náuseas, vómitos, etc. Si has observado alguno de estos elementos, comprueba si tiene marcas físicas en el cuerpo: arañazos, equimosis, huellas de golpes, etc. Para acabar, quizás te hayas dado cuenta de cambios en su conducta: se encierra cada vez más en su habitación, ya no trabaja en clase y se aísla.

Si identificas varias de estas señales, mantente alerta y no dudes en hablar con él y en actuar, siempre teniendo en cuenta sus necesidades y, preferiblemente, coordinando esfuerzos con él.

¿Qué hago si mi hijo sufre acoso?

Cuando se comprueba el acoso, debes saber que hablar con los padres del niño acosador no es de ninguna manera una solución. La conversación que podrías tener con ellos corre el riesgo de agravarse y tu niño podría sufrirlo y ver cómo su situación empeora aún más. Así, lo mejor sería que pidieras una cita con el director del centro escolar y el cuerpo de profesores para encontrar soluciones. También puedes conversar con el orientador. Si lo necesitas, pide a un representante de la asociación de padres de alumnos que te acompañe.

Si, a pesar de todo, siguen las agresiones, quizás sea necesario que des un paso más en el protocolo de actuación y te dirijas a instancias superiores para calmar la situación.

¿Tengo que cambiar a mi hijo de colegio

para que deje de sufrir agresiones?

Elige esta opción únicamente cuando todas las demás soluciones hayan fracasado. Si cambias a tu hijo de colegio, podría:

- generar en el acosador la sensación de que no será castigado, lo que podría animarlo a actuar con otros alumnos;
- reforzar el estatus de inadaptado de tu hijo, de víctima incapaz de integrarse, una posición de la que cada vez le costaría más salir.

Pero si la situación no se arregla a pesar de tus esfuerzos y los suyos, lo cierto es que tendrás que cambiar a tu hijo de centro. Para que no se quede muy marcado por su experiencia negativa y pueda recobrar una cierta serenidad y una escolarización satisfactoria, es importante acompañar adecuadamente esta etapa con un trabajo sobre su autoconfianza y su confianza en ti, sobre todo favoreciendo un espacio de diálogo abierto.

¿Qué hago si mi hijo es el acosador?

Si observas que tu hijo la emprende a diario con uno de sus compañeros, tendrás que intentar comprender con él la razón por la que asume este papel y, a continuación, hacer que abandone esta posición. Por supuesto, tendrás que contar con ayuda, al menos con la del equipo educativo del centro de tu hijo, pero, si es necesario, también con la de un especialista, que podrá apoyarte y aconsejarte.

Como profesor, ¿cómo puedo hablar del acoso escolar en mi clase?

Si deseas hablar del acoso escolar dentro de alguna de tus clases, es importante que la conviertas en algo interactivo, donde cada uno pueda expresarse.

En un primer momento, tendrás que definir el concepto y los efectos devastadores que puede tener sobre el niño que lo sufre. No dudes en pedir a los alumnos que lo deseen que lo definan con sus propias palabras. A continuación, para apoyar esta definición, podrás poner vídeos o dibujos animados elaborados por organismos reconocidos para sensibilizar a los jóvenes acerca de este problema que afecta a la mayoría de las escuelas. Además, también podrás proponer a tus alumnos distintas actividades: talleres de escritura, de teatro, creación de carteles, etc. Si se sienten afectados por la problemática podrás proponerles que organicen un proyecto cuyo objetivo sea luchar contra el acoso escolar (cartel, vídeo, campaña, etc.), que será enviado a algún organismo que regule concursos (la **Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado**, por ejemplo).

PARA IR MÁS ALLÁ

Fuentes bibliográficas

- Aymon, Gaël. 2013. *Ma réputation*. Arles: Actes Sud Junior.
- Ben Kemoun, Hubert. 2013. *La Fille seule dans le vestiaire des garçons*. París: Flammarion.
- Blaya, Catherine. 2013. *Les ados dans le cyberespace. Prises de risque et cyberviolence, Pédagogies en développement*. Louvain-La-Neuve: De Boeck Supérieur.
- Couples et Familles, "Comment réagir face au harcèlement scolaire?". Consultado el 22 de diciembre de 2017. **http://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=377:comment-reagir-face-au-harcelement-scolaire-&catid=6:analyses-et-reflexions&Itemid=9**
- Debarbieux, Éric. 2011. "Refuser l'oppression quotidienne: la prévention du harcèlement à l'école". *Ministère de Nationale l'Éducation*. 12 de abril. Consultado el 22 de diciembre de 2017. **http://www.education.gouv.fr/cid55897/refuser-l-oppression-quotidienne-la-prevention-du-harcelement-a-l-ecole-rapport-d-eric-debarbieux.html**
- Dieu, Anne-Marie. 2013. "Harcèlement: tous concernés!". *Le Ligueur*. 25 de septiembre. Consultado el 22 de diciembre de 2017. **https://www.laligue.be/leligueur/articles/harcelement-tous-concernes-!**
- Fraisse, Nora. 2015. *Stop au harcèlement!* París: Calmann-

Lévy.
- Inforjeunes, “Harcèlement: que dit la loi?”. Consultado el 22 de diciembre de 2017.
http://inforjeunes.eu/harcelement-dit-loi/
- Jimenes, Guy. 2011. *Harcèlement!* París: Oskar Éditions.
- Kantouris, Michalis. 2004. *Ne te laisse pas faire, petit ours!* París: Mango jeunesse.
- Konnecke, Ole. 2003. *Le Grand Méchant Bill*. Bruselas: L’École des loisirs.
- Larsen de Susin Nielsen, Henry K. 2013. *Le journal malgré lui*. París: Hélium Éditions.
- Mottot, Florence. 2008. “Les brimades entre élèves”. *Sciences Humaines*. 11 de enero. Consultado el 22 de diciembre de 2017.
https://www.scienceshumaines.com/les-brimades-entre-eleves_fr_21860.html
- Piquet, Emmanuelle. 2014. *Te laisse pas faire! Aider son enfant face au harcèlement à l’école*. París: Payot & Rivages.
- Romano, Hélène. 2015. *Harcèlement en milieu scolaire*. París: Dunod.

Fuentes complementarias

- Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar. Consultado el 22 de diciembre de 2017.
http://aepae.es/
- Esteban, Patricia. 2016. “El acoso escolar o Bullying: regulación legal y derechos de las víctimas”. *Noticias jurídicas*. 10 de febrero. Consultado el 22 de diciembre de 2017.
http://noticias.juridicas.com/actualidad/noticias/10857-el-acoso-escolar-o-bullying:-

regulacion-legal-y-derechos-de-las-victimas/

- Martí Gamero, Miriam. s. f. "Cómo denunciar el acoso escolar". *Uncomo*. Consultado el 22 de diciembre de 2017. **https://educacion.uncomo.com/articulo/como-denunciar-el-acoso-escolar-24499.html**
- Save the Children. Consultado el 22 de diciembre de 2017. **https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/acoso-escolar-bullying**